



Poissons

Lotte à l'américaine



1h **15 min** **45 min** **0** **550**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la lotte à l'américaine

800 g **Queue(s) de lotte**
250 g **Tomate(s)**
20 cl **Cognac**
2 verre(s) **Vin blanc**
2 **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
20 g **Beurre**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
3 c. à soupe **Farine**
1 pincée(s) **Piment de Cayenne**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des queues de lotte

- 1 Lever la peau des queues de la lotte.
- 2 Fileter les queues en enlevant l'arrête centrale.
- 3 Les saupoudrer avec du sel, du poivre et 1/3 de la farine.
- 4 Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faire dorer les morceaux de lotte.

Étape 2

Préparation de la sauce américaine

- 1 Peler les tomates.
- 2 Les couper en quartiers et les épépiner.
- 3 Éplucher et hacher l'ail.
- 4 Éplucher et hacher l'échalote.
- 5 Mettre l'échalote dans la cocotte et la faire flamber au cognac.
- 6 Ajouter les tomates, le vin blanc, l'ail et le piment de Cayenne.
- 7 Couvrir la cocotte et laisser mijoter 30 minutes sur feu très doux.
- 8 Sortir les morceaux de lotte et les réserver au chaud.

Étape 3

Finition

- 1 A l'aide d'une cuillère à soupe, mélanger le beurre avec le restant de la farine.
- 2 Incorporer le beurre à la sauce.
- 3 Porter à ébullition pendant 5 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois.

Étape 4

Dressage

- 1 Répartir la lotte dans des assiettes creuses et verser la sauce sur la lotte au moment de servir.
- 2 Accompagner éventuellement avec du riz et servir.